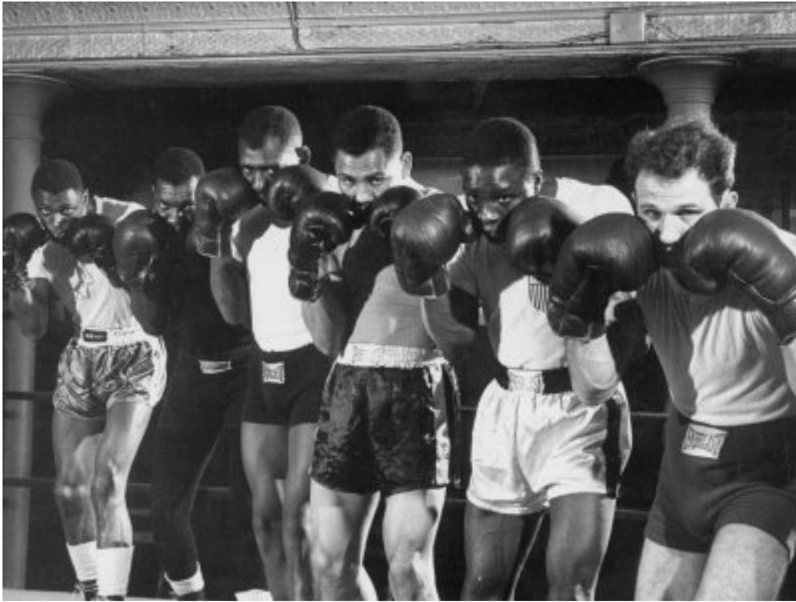
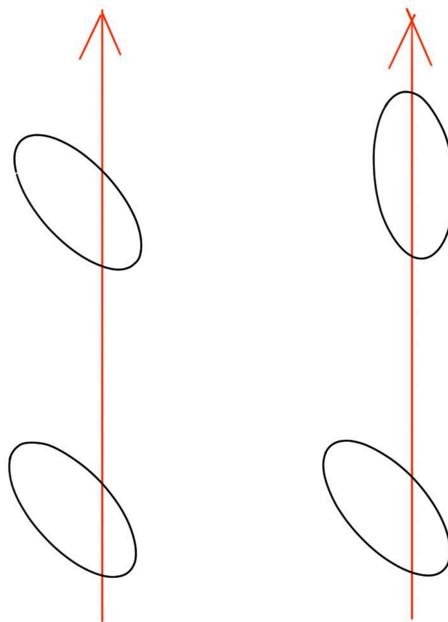
SISTEMA 1234 DI DIFESA PERSONALE

1 GUARDIA

la guardia presuppone un piede davanti all' altro , in modo da essere direzionati su una linea puntata verso l' avversario le gambe leggermente flesse. il busto di fronte a quello dell' avversario con la line centrale (definita come piano perpendicolare a quello del busto) direzionata al centro del busto avversario o al massimo sulla spalla. i gomiti affondati, le mani aperte poste una (corrispondente al piede avanzato) leggermente più avanzata dell' altra, al livello degli occhi o leggermente sotto, la testa eretta o leggermente inclinata in avanti.



avversario avversario



<u>2 SCHIVATE</u>

1 SCHIVATA DI PIEDI

presuppone il fare un passo per schivare il colpo avversario, andare verso di lui o uscire dalla sua linea di attacco.

2 SCHIVATA DI BUSTO

presuppone due tecniche: bobbing (inclinare il busto lateralmente in modo da spostare la testa di al massimo l' ampiezza della testa stessa) e ducking (flettere avanti il busto in modo da portare la testa al livello del plesso solare avversario.

3 COLPI DI GOMITO

DRITTO

si piega il braccio per colpire con il gomito dritto avanti

DISCENDENTE

si piega il braccio per colpire dalla spalla (o la testa) dell' avversario al fianco opposto

ASCENDENTE

si piega il braccio per colpire con il gomito in senso ascendente ed andando a porre la mano a lato della nostra testa si realizza anche una protezione della testa data dal braccio utilizzato

4 PIANI DI AZIONE DELLE BRACCIA

1 AVANTI

è in realtà una linea che segue qualsiasi colpo (pugno, fingerjab, colpo di taglio) che vada dritto davanti a noi verso l' avversario

2 DIAGONALE SINISTRO

è il piano che segue qualsiasi colpo (pugno, pugno a martello, fingerjab , colpo di taglio) che vada a percorrere una traiettoria che porta dall' angolo in alto a sinistra all' angolo in basso a destra dell' avversario.

3 ORIZZONTALE

è il piano che segue qualsiasi colpo (pugno, pugno a martello, fingerjab , colpo di taglio) che vada a percorrere una traiettoria che porta dalla sinistra alla destra (o viceversa) dell' avversario.

4 DIAGONALE DESTRO

è il piano che segue qualsiasi colpo (pugno, pugno a martello, fingerjab , colpo di taglio) che vada a percorrere una traiettoria che porta dall' angolo in alto a destra all' angolo in basso a sinistra dell' avversario.

REGOLE

-se trovi libero colpisci

-se non trovi libero colpisci o schiva per trovare libero

-se l' avversario indietreggia avanza e colpisci

-se l' avversario avanza , schiva e colpisci

-si va in avanti, diagonale avanti o al massimo laterale

-non c'è passo senza schivata, non c'è schivata senza colpo

-passo e schivata sono una sola cosa, schivata e colpo sono una sola cosa

-ad un passo corrisponde una schivata dal lato del passo ed un colpo dal lato opposto (tranne per il piano 1 dove passo, schivata e colpo corrispondono).

-pugno, gomitata, pugno a martello è la combinazione più semplice con un solo braccio

-le stesse cose che fai a mano libera possono essere fatte con un' arma da taglio impugnata con la lama dalla parte opposta del pollice.